

耳よりお達者情報

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288

彩りも一品

☎ 健康づくり課 ☎ 34-3281

脳健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行う検査です。認知症に関係する脳の5つの機能をテストします。自分の脳の得意・不得意とする機能を知ることができるので、認知症予防に活用できます。

とき／3月2日(水) 午前10時～11時15分

ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)

対象／65歳～84歳(経験者の場合は、前回から1年以上経過している人)

定員／20人

参加費／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／3月1日(火)までに、電話で包括ケア推進課へ

【結果説明会】

とき／3月23日(水) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)



バイクドバナナケーキ

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

【材料】直径15cm型 1個分(1/6個分 361kcal)

- バナナ 2本
- レモン汁 大さじ1
- クリームチーズ 200g
- 薄力粉 大さじ2
- 卵 2個
- クラッカー 50g
- 生クリーム 100cc
- バター 20g
- グラニュー糖 70g

- ①クリームチーズは常温に戻し、型にはクッキングシートを敷く。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②クラッカーをジッパー付きのポリ袋に入れ、細かく砕く。耐熱容器で溶かしバターを作り、クラッカーと混ぜてなじませる。
- ③①の型の底に②を敷き、ラップを乗せて平らになるよう上から押し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④バナナは半量をペースト状にし、残りは5mmの輪切りにする。
- ⑤ボウルに①のクリームチーズを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。グラニュー糖60g・溶き卵・生クリーム・ペースト状にしたバナナ・レモン汁を順に入れ、その都度よく混ぜる。さらに薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、生地を③の上に流し入れる。
- ⑥⑤の表面に輪切りにしたバナナを並べて、グラニュー糖10gを振り掛け、予熱したオーブンで50分間焼く。

【高齢者相談】☎・ところ／各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

| | |
|------------------------------------|------------|
| 月～金曜日(祝日は除く) | 8:30～17:15 |
| 高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内 | ☎ 33-0882 |
| 高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内 | ☎ 34-3240 |
| 高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内 | ☎ 32-9699 |
| 高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内 | ☎ 30-0617 |
| 高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内 | ☎ 45-5610 |
| 高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内 | ☎ 58-0321 |

g-sky76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

